

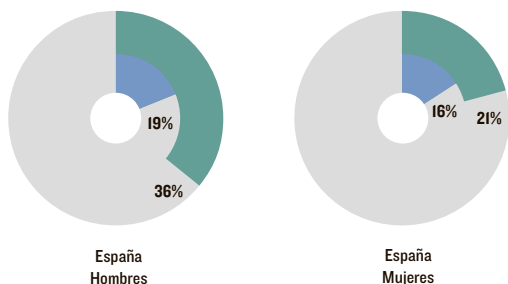


▶ 6 Mayo, 2015

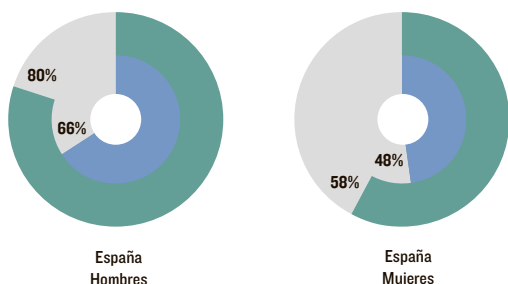
LA SALUD DE LOS EUROPEOS

● En 2010 ● En 2030

● PROPORCIÓN DE POBLACIÓN CON OBESIDAD



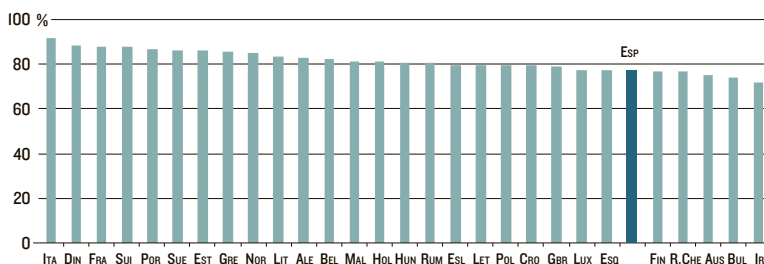
● PROPORCIÓN DE POBLACIÓN CON SOBREPESO



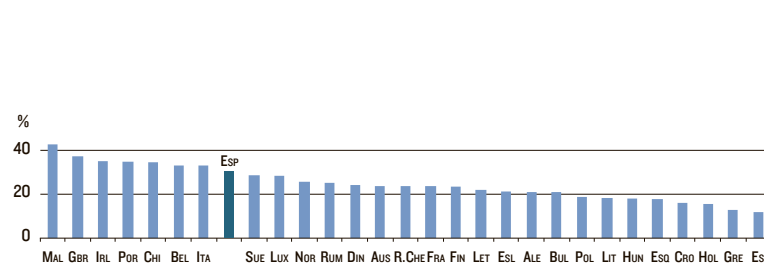
En 2010

● GRADO DE ESCASA ACTIVIDAD FÍSICA

ENTRE 11 Y 17 AÑOS



EN MAYORES DE 18 AÑOS



FUENTE: Organización Mundial de la Salud.

M.V. / EL MUNDO

SALUD PREVENCIÓN DE HáBITOS DE RIESGO

EPIDEMIA DE OBESIDAD EN EUROPA

Un estudio que ha analizado la tendencia de los ciudadanos de 53 países prevé que para 2030 tres de cada cuatro europeos tendrán sobrepeso / En España la situación será similar con un 70% de personas con exceso de peso y un 30% obesidad

ÁNGELES LÓPEZ MADRID
 Los países que integran el viejo continente han presumido década tras década de tener las democracias más antiguas, las redes sociales más amplias y las mejores dietas del planeta. Sin embargo, ese paisaje ha dado un giro radical en los últimos años. La crisis, el marketing de la industria alimenticia y las nuevas tecnologías han contribuido en paralelo a que una gran mayoría de ciudadanos hayan aumentado de talla. Un volumen que no dejará de incrementar, según las previsiones de los expertos recogidas esta semana en varios informes.

Si la dieta mediterránea se jacta de tener a sus espaldas la mejor evidencia científica en cuanto a sus beneficios sobre la salud, también es cierto que los ciudadanos que se bañan a orillas del Mediterráneo siguen cada vez menos la alimentación de sus ancestros. Ahora, los productos procesados, la bollería, el azúcar presente en mil sitios son la norma del día a día de muchas personas. De ahí que la estimaciones sobre la tasa de sobrepeso y obesi-

dad se queden cortas a medida que pasan las páginas del calendario.

Así lo constata un informe presentado hoy en el Congreso Europeo de Obesidad que se está celebrando esta semana en Praga y que pinta un escenario cuando menos preocupante para la Europa de 2030. El peor pronóstico es para los irlandeses pues casi todos (un 89%) tendrán sobrepeso en 15

años y la mitad (48%), obesidad. De cerca les siguen los británicos que, para 2030, el 74% tendrá exceso de peso y el 36% obesidad.

Los países bañados por el Mediterráneo no presentan un panorama más estilizado. La previsión es que en 15 años el 21% de las españolas será obesa, pero si restringimos las miras a la población masculina esa cifra asciende al 36%.

Los porcentajes aumentan cuando se habla de sobrepeso porque en menos de dos décadas el 58% de las mujeres y el 80% de los hombres tendrán unos kilos de más. Nuestros vecinos griegos no lo tienen mejor: un 44% de ellos y un 40% de las féminas tendrán obesidad.

Son previsiones que forman parte del Proyecto Modelando la Obesidad que ha sido desarrollado

conjuntamente por el Foro de la Salud del Reino Unido, la Oficina Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Comisión Europea. El trabajo, realizado por Laura Webber y el doctor Joao Breda, ha evaluado los datos de 53 países de la región europea.

«Es realmente alarmante ver que tres de cada cuatro personas en Europa tendrá sobrepeso y en algunos países casi el 100%. No hay que culpabilizar a la persona obesa porque éste es un problema de todos, desde los gobiernos con los recursos que destinan contra la obesidad hasta cómo se organiza el entorno para promover el ejercicio. Sin embargo, muy pocos políticos, en los momentos en los que nos encontramos [a las puertas de unas elecciones] están hablando de Sanidad», señala Gema Frühbeck, presidenta de la Sociedad Europea para el Estudio de la Obesidad.

Sólo unos pocos ciudadanos europeos se salvarán de esta epidemia *in crescendo*. Los Países Bajos parece que están haciendo mejor

SIGUE EN PÁGINA 35

NI UNA HORA A LA SEMANA PARA HACER EJERCICIO

Falta de tiempo y de motivación. Esas son las razones que aducen las españolas para justificar la ausencia de hábitos saludables que sólo están presentes en el 23% de ellas. Así lo constatan los datos de una encuesta presentada ayer en Madrid y elaborada por el Instituto DKV de la Vida saludable junto con la Universidad Rey Juan Carlos. Tras preguntarle a 3.000 mujeres entre 18 y 65 años, entre otros asuntos, el 39% de ellas reconocía no dedicar ni una hora a la

semana a hacer deporte y un 30% dedica menos de 60 minutos al día para relajarse. Sin embargo, las actividades sedentarias, como las que se hacen con dispositivos electrónicos, incrementan. El 40% de las féminas dedica al día más de tres horas, fuera del horario laboral, a consumir tiempo delante de las pantallas del televisor, ordenador, tabletas o móviles. A pesar de estos datos, el 64% de las encuestadas percibe su salud como buena o muy buena. Entre los puntos positivos que revela esta muestra están los hábitos vinculados con los tóxicos, pues un 64% de las mujeres dice consumir alcohol ocasionalmente y el 72% asegura que no fuma. **BEATRIZ G. PORTALATÍN**

**VIENE DE PÁGINA 34**

las cosas. Porque para 2030 se prevé que menos de la mitad de los holandeses varones (49%) tendrá sobrepeso y sólo un 8% estará obeso, cifras inferiores a las registradas en 2010: con un 54% y un 10%, respectivamente. Las ciudadanas de este país, en cambio, mantendrán casi estable su sobrepeso pues se pasará de un 44% en 2010 a un 43%. No obstante, el porcentaje de mujeres con obesidad disminuirá más: del 13% se descenderá al 9%.

IMPACTO

«La prevención del sobrepeso y la obesidad es cada día más importante. La reducción de actividad es un factor de riesgo muy importante pero la dieta también lo es. En

«UN AUMENTO DE LA OBESIDAD CONDUCE A MÁS ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO LA DIABETES O LAS CARDIOVASCULARES»

los países mediterráneos desafortunadamente se está perdiendo los valores tradicionales de su dieta que incluye todos los elementos protectores como frutas y verduras, pescado, aceite de oliva con moderación... y hay que recuperarlos sobre todo para la dieta de los niños», explica a EL MUNDO Breda.

Otro factor que está detrás de este incremento es la crisis económica. «Existe evidencia de que las si-

tuaciones de crisis aumentan la prevalencia de obesidad pues ante la escasez de recursos las personas optan por determinados alimentos. Es más barato comer mal que tomar una alimentación equilibrada», apunta Frühbeck.

Por otro lado, la falta de normativas más estrictas que regulen la adición de azúcares en los alimentos procesados es una demanda de muchos especialistas. De hecho, el gobierno británico está evaluando el impacto de posibles medidas, como proteger a la infancia de los anuncios de comida en televisión o imponer algún tipo de impuesto al azúcar de origen industrial.

Las cifras sobre obesidad y sobrepeso, que como advierten los expertos no dejan de ser proyecciones que no garantizan que el futuro sea exactamente así, alertan de futuros problemas. «Un aumento de obesidad conduce claramente a más enfermedades crónicas como la diabetes y las patologías cardiovasculares, por lo que las medidas para aumentar la actividad física y mejora la dieta son muy importantes», afirma Breda.

De la misma opinión se muestra Frühbeck quien apunta que «el impacto sobre la seguridad social es tremendo por los costes directos e indirectos que generan estas enfermedades como las mencionadas y todos los problemas vinculados con las alteraciones osteoarticulares que aumentan a medida que lo hace el peso y la edad. Esto revierte directamente en el gasto médico, al tener que tratar a todos estos pacientes».